ÎNSEMNĂRI

In tabăra gimnaştilor de la Braşov...

Călătoria noastră pe itinerariul taberelor de vară prevede, pentru astăzi, „oprire“ în oraşul de la poalele Tîmpei. Ca şi în celelalte popasuri, pe blocnotesul reporterului — cîteva intrebări de sezon. Răspunsurile şi impresiile urmează să schiţeze dimensiunile şi calitatea muncii, să descopere pasiunea, eficienţa şi — mai ales — perspectivele.

Aşadar, oaspeţi în tabăra gimnaştilor, organizată la Braşov de federaţia de specialitate. Să mai spunem, oare, cîtă nevoie are gimnastica masculină de asemenea acţiuni tonifiante?

CUM S-A FĂCUT SELECŢIA? Se pregătesc, la Braşov, 48 de gimnaşti plus o grupă de 10 sportivi de la „Viitorul“. Sînt cele mai talentate elemente remarcate în ultima vreme, tineri gimnaşti de la Dinamo, Viitorul, CSS şi SSE Bucureşti, Banatul Timişoara, Dinamo şi SSE Braşov, CSM Cluj, C.S.M.S. Iaşi etc. După cum se vede, **aria selecţiei se desfăşoară în acest an pe planuri mai largi ca altădată** şi acest lucru spune, desigur, ceva despre dezvoltarea gimnasticii masculine în diferite centre ale ţării. O altă constatare: **în toate grupele domină tineretul!** Dacă la copii şi juniori media de vîrstă se recomandă singură, ni se pare utilă precizarea că la seniori — în majoritate sportivi de categoria a II-a — au existat aceleaşi criterii de selecţie pentru tabără, cei mai mulţi dintre gimnaşti avînd 16—17 ani.

★

CINE SE OCUPĂ DE PREGATIRE? Cu aceeaşi exigenţă au fost selecţionaţi şi tehnicienii care prin competenţă şi experienţa lor să poată asigura îndeplinirea principalelor obiective ale taberei:

— Continuitate în pregătirea LA UN NIVEL SUPERIOR, a celor mai buni juniori şi copii;

— verificarea posibilităţilor fizice şi tehnice ale juniorilor de perspectivă, desprinderea lipsurilor existente în pregătire şi de aici, stabilirea sarcinilor şi a măsurilor corespunzătoare;

— corectarea mişcărilor de bază şi învăţarea unor elemente noi în vederea trecerii la categorii superioare de clasificare;

— unificarea din punct de vedere tehnic-metodic a execuţiei mişcărilor.

O „echipă“ de 11 specialişti munceşte, la Braşov, pentru îndeplinirea acestor obiective — şi a altora — pentru ca gimnastica noastră masculină să prindă noi puteri în ascensiunea spre piscurile performanţei.

Este, cred, foarte bună iniţiativa ca în tabără să fie trimişi antrenori care au pregătit cei mai mulţi dintre gimnaştii selecţionaţi. Am notat pe cîţiva: M. Bădulescu *(Viitorul) — directorul taberei,* L. Lacatoş *(Dinamo),* Şt. Hargălaş *(CSS),* F. Barabaş *(Liceul cu program special de educaţie fizică din Tg. Mureş),* Şt. Harco *(Steaua),* Al. Lup *(Dinamo Braşov),* H. Eisenbürger *(SSE Braşov).*

Şi o altă experienţă care ar putea să fie generalizată: în tabăra de la Braşov lucrează şi doi gimnaşti din lotul republican — Simion Marcel *şi* Gh. Condovici *— care împărtăşesc (şi mi-au mărturisit că o fac cu foarte multă bucurie) cunoştinţele lor tinerilor... colegi.*

★

SALA, STADION, BAZIN! Un „triunghi“ care contribuie în măsură hotărîtoare la realizarea sarcinilor de pregătire din tabăra braşoveană. Gimnaştii au la dispoziţie — în folosinţă exclusivă pentru această perioadă — o foarte frumoasă sală de sport, înzestrată corespunzător, cu aparate duble. Drumul spre sală începe însă la stadion, excelent amenajat. Aici sînt programate diferite jocuri sportive şi tot aici se face, în fiecare dimineaţă, înviorarea. Uneori, pe stadion continuă şi antrenamentul specific. Prin grija antrenorului braşovean *Al. Lup* au fost instalate aparate în aer liber (bare fixe) şi nu s-ar putea spune că acestea stau nefolosite. Dimpotrivă. Cît despre bazinul clubului sportiv Dinamo Braşov — o adevărată bijuterie — ce să mai spunem? Am văzut deseori „culoarele“ pline. Înotul = destindere. Şi acest factor are mare mare importanţă în pregătire.

★

CÎTEVA CONSTATĂRI DE LA ANTRENAMENTE. În aşteptarea „înviorării“ am consultat fişele întocmite la începutul taberei. Ele cuprind — pentru TOŢI SPORTIVII — date despre probele de control pentru calităţile fizice şi bagajul motric şi urmează să fie completate şi comparate cu indicii existenţi la încheierea taberei. Pentru verificarea eficienţei, pentru sprijinirea muncii antrenorului şi a gimnaştilor.

Şi, pentru că s-a făcut ora 7... La înviorare nu lipseşte nimeni. Se lucrează — şi este foarte bine aşa — pe grupe de vîrstă. Pentru majoritatea gimnaştilor, înviorarea de dimineaţă este un mic antrenament (unul din copii îmi spunea mîndru: „am ajuns la 4 ture de stadion...“) *cu eficienţă deosebită în dezvoltarea forţei, mobilităţii, a rezistenţei generale.*

Impresii de la antrenamentul celor mari. Gimnaştii de categoria a II-a lucrează, în plus, pentru însuşirea unor elemente pentru categoria I (saltul la bară, răsturnările în stînd pe mîini la inele, deplasările şi cercurile la cal cu mînere). Cei mici — copii şi juniori II — încearcă însuşirea (sub supraveghere şi cu ajutor) „giganticelor“.

Constatăm, urmărind antrenamentul diferitelor grupe, o dorinţă unanimă a gimnaştilor de a urca, în aceste zile, noi trepte ale măiestriei. Concluzia ni se pare foarte importantă pentru viitorul acestui sport.

★

DE VORBĂ CU DOI ANTRENORI EMERIŢI. Nume cunoscute în gimnastica mondială, specialiştii sovietici *Viktor Andreev* şi *Zenaida Tuşkina* au fost, pentru cîteva zile, invitaţi ai taberei de la Braşov. A avut loc un preţios schimb de experienţă, s-a lucrat direct în special „artistică“, au fost organizate cîteva expuneri metodice. La plecare, am cerut celor doi antrenori emeriţi părerea despre tabăra de la Braşov: *„O acţiune minunată. Aveţi mulţi copii şi juniori cu reale posibilităţi de afirmare. Mi-a plăcut şi pot spune chiar m-a impresionat pasiunea antrenorilor şi gimnaştilor. Am văzut cu bucurie că cei mici îi urmăresc pe fruntaşi, că învaţă de la ei, că şi-au propus să-i ajungă şi să-i depăşească pe cei mai buni specialişti ai diferitelor aparate. Cred — ca o sugestie — că, în special tinerii gimnaşti, trebuie însuşită ideea că pregătirea în acest sport nu se încheie o dată cu ultimul minut de antrenament ci că ea trebuie continuată prin lucru zilnic, acasă.*

★

EVIDENŢIERI. Antrenorul federal N. Vieru *ne ajută să întocmim şi un clasament al celor mai harnici dintre gimnaşti. Nu e uşor — mai sînt destule zile pînă la sfîrşitul taberei — dar...:* C. Petrescu, N. Achim, I. Islai, F. Popovici, L. Mazilu. *Lista rămîne deschisă şi am dori ca la mijlocul lui august ea să cuprindă numele tuturor celor care în aceste zile se pregătesc, în frumosul Braşov, să realizeze progrese pe care le dorim — şi le aşteptăm — exprimate în progresul general al gimnasticii masculine din ţara noastră. Pentru că trebuie să ne gîndim la marile competiţii ale anilor viitori!*

DAN GÎRLEŞTEANU

TURISM ŞI ALPINISM

IN EXCURSIE LA AMARA

Recent, Consiliul raional UCFS Urziceni, în colaborare cu Comitetul raional U.T.C. a organizat o reuşită excursie la cunoscuta staţiune Amara. Cei 140 de tineri participanţi la excursie au vizitat staţiunea şi împrejurimile, întrecîndu-se cu acest prilej şi la diferite jocuri sportive.

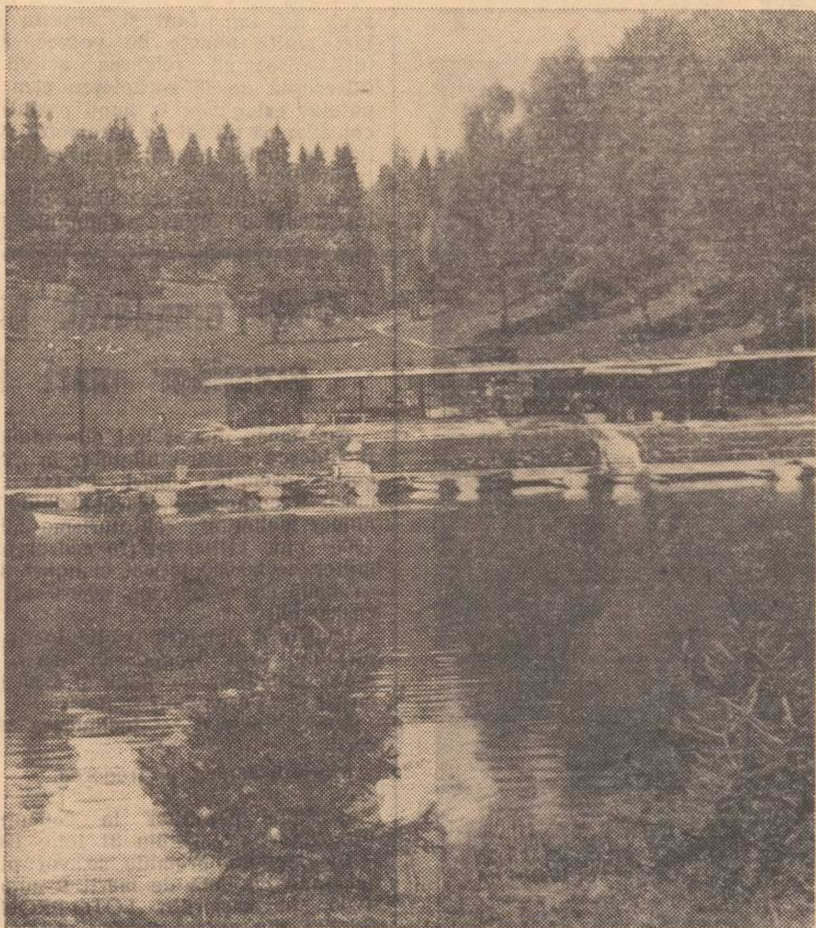
GH. GHEORGHIU-coresp.

ALPINIŞTI ROMÂNI LA ÎNTÎLNIREA INTERNAŢIONALĂ DIN BULGARIA

Incepînd de azi, Uniunea Bulgară de Turism organizează o întîlnire internaţională de alpinism la care au fost invitaţi căţărători pe stînci din 34 de ţări. Escaladele au loc în perioada 6—18 august pe traseele alpine din masivul Rila. Cu această ocazie se va desfăşura la staţiunea de munte Malioviţa şi consfătuirea metodică a Uniunii Internaţionale de Alpinism.

La întîlnirea internaţională din ţara vecină participă şi trei alpinişti români: *N. Jitaru, P. Fozocoş şi N. Himeş.*

Este interesant de remarcat că escaladările au loc pe trasee de diferite grade de dificultate, începînd de la gradul II A şi pînă la gradul VI A.



Frumuseţea staţiunii Poiana Braşov este întregită cu splendidul lac aflat pe lîngă cabana Capra Neagră. Pe cei aproape 2 000 de metri pătraţi cît măsoară suprafaţa lacului, turiştii se pot recrea plimbîndu-se cu bărcile.

Foto: A. Neagu

Probleme minore...

FOILETON

Cobor din tren la Miercurea Ciuc şi încep să urc agale strada care duce spre centrul oraşului. În jurul meu, vreo 200 de puşti.

— El e! aud un glas subţire.

— Crezi? întreabă cîţiva în şoaptă.

— Precis! Fiţi atenţi: căldură mare în Bucureşti, nu?

— Caniculă! spun.

— Pe căldura asta eu n-aş putea să scriu foiletoane!

— Trebuie!

— Îmi închipui că vă duceţi la „UCFS“?

— Exact!

— Probleme majore, desigur?

— Majore! confirm.

— De astea, mai minore, nu vă ocupaţi?

— Nu.

— El e! aud din nou mai multe voci.

— Cum facem să-i atragem atenţia? Întreabă cineva.

— Lăsaţi pe mine! spune în şoaptă un puşti.

După 20 de metri:

— Vreţi un gîndac mare?

— Ce să fac cu el? întreb.

— Îl puneţi la insectar.

— Nu am.

— Păcat... De biloiul ăsta verde ce spuneţi?

— Frumos!

— Îl vreţi?

— Nu.

— Poate vă interesează nişte capace colorate de bere?

— Nu m-au interesat niciodată.

— Dar dv. cu ce vă jucaţi cînd eraţi mic?

— Cu mingea, cu cercul, cu patinele...

— Aveaţi patine? mă întreabă toţi în cor.

— Aveam — spun.

— Noi nu avem!

— De ce?

— Lipsesc din magazin. De un an, de doi, de... Ei, dar astea sînt probleme minore care pe dv nu vă interesează.

— Totuşi...

— În fond, nu sîntem nici 400 de hocheişti care n-avem patine. Şi la noi vine iarna mai devreme!

— Ştiu.

— Pentru asta ne îngrijim să ne procurăm de pe acum, patine! Iarna, nu găsim nici o dată!

— Cred.

— De ce n-or aduce ghete şi patine mici în oraşul nostru? Probabil ca să nu cerem pe urmă crose şi echipament. Că nici astea nu se găsesc la magazinul „Sport“.

— Şi cum rezolvaţi problema? întreb.

— Mai rup cei „mari“ cîte-o crosă şi o aruncă, mai se dă la reformă un tricou vechi, îl desfacem, băgăm în el cîrpe, vată... Cu patinele însă e mai greu.

— Nu se găsesc?

— Nu. Nu sînt nici în depozit la Tg. Mureş, că ne-am interesat noi. Şi avem centre de iniţiere, campionate pe cartiere, pe şcoli, pe străzi...

— Vă cred.

— Ce ne învăţaţi să facem?

— Ştiu eu...

— Pe dv nu vă interesează subiectul, nu?

— Acum, vara, despre hochei...

— Chiar! Uitaţi, am ajuns la UCFS. Noi vă mulţumim...

— Ia staţi! Capacele alea colorate de bere le mai aveţi?

— Sigur — răspund bucuroşi puştii.

— Daţi-le încoace! Aşa... Daţi-mi şi gîndacul ăla mare!

— Poftim... Vorbiţi şi despre noi?

— Vorbesc. Şi dacă nu cred, că aşa vă jucaţi, pun materialul ăsta „documentar“ pe masă!

VASILE TOFAN

Recenzii



Gimnastică zilnică pentru femei *)

Practicarea zilnică a exerciţiului fizic, în mod organizat, metodic, reprezintă mai mult decît o simplă gimnastică de înviorare. Aceste exerciţii au rolul de a activa organismul, de a-l stimula şi adapta la un ritm viu de activitate. Pentru femei, la argumentele de mai sus intervin şi altele — şi de ordinul sănătăţii. Dar şi al armoniei, al supleţei şi graţiei. „Ce să fac pentru ca să nu mai iau... proporţii?“ „Ce remediu există pentru a nu mai obosi atît de repede, la cel mai mic efort?“ „Există soluţii pentru a rămîne veşnic tînără?“ Medicii sînt asaltaţi neîncetat cu asemenea întrebări...

Gineta Stoenescu îşi propune să scoată din încurcătură pe toate reprezentantele sexului frumos. Lucrarea ei, care are la bază o experienţă îndelungată şi rodnică răspunde tuturor vîrstelor. În cuprinsul lucrării sînt scoase în evidenţă efectele negative ale sedentarismului. În capitole speciale sînt prezentate exerciţii pentru prevenirea şi tratarea obezităţii, altele pentru corectarea unor deficienţe ale coloanei vertebrale (cele mai frecvente — cifozele şi lordozele). În totul — o lucrare scrisă la modul cel mai accesibil şi însoţită de numeroase desene care o completează fericit.

*) Editura UCFS: 196 pag. 5 lei



Probleme noi în antrenamentul sportivilor *)

Cum trebuie să îmbunătăţim procesul de antrenament astfel ca să ajungem la performanţe superioare? Cît şi cum trebuie să se lucreze cu sportivii?

Investigaţii pentru a descoperi cele mai bune metode de antrenament se fac în întreaga lume.

Şi în ţara noastră, numeroase colocvii şi consfătuiri metodice au căutat să scoată în relief căile de acces către marile performanţe, pornind de la dezvoltarea calităţilor motrice ale sportivilor.

Lucrarea prof. *Antoaneta Totescu* ne prezintă o culegere pe această mult discutată temă. Este un efort demn de toată lauda. Se umple un mare gol în literatura de specialitate, se pune la îndemîna antrenorilor, instructorilor sportivi şi chiar a sportivilor înşişi, un material bogat, izvorît din experienţă, din munca practică.

— t. st. —

*) Editura UCFS: 163 pag. 4,25 lei